॥ સનાતન પરમો ધર્મ ॥ શ્રી અખિલ ભારતીય કચ્છ કડવા પાટીદાર સમાજનું મુખપત્ર

પ્રચાર પ્રસાર — જાગૃત ઉજાગર

સનાતન ધર્મ પત્રિકા

Page: 01

નખત્રાણા-કચ્છ

Email : office@sanatandharmpatrika.com I Web : www.sanatandharmpatrika.com

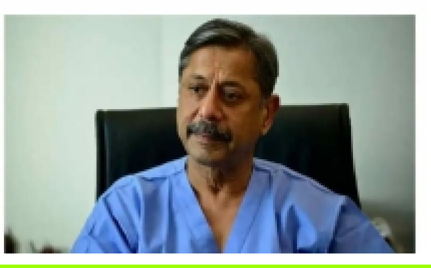
● સં. ૨૦૭૭ ● કારતક સુદ-૧૩ ● તા. ૨૮-૧૧-૨૦૨૦ ● શનિવાર SDP NO: 224 MOB. : +91 78018 77774, +91 77189 77774. anksanatandharmpatrika@gmail.com

નવા કૃષિ કાયદા સામે કિસાનોની દિલ્હી ભણી કૂચ...

● સરકારે કિસાન કૂચને રોકવા લાખ પ્રયત્નો કર્યા, છતાં કૂચને રોકી શકાઇ નથી. અંતે સરકાર કિસાનો સાથે સંવાદ કરવા માટે ઝૂકી છે

પંજાબ, હરિયાણા, યુપી, ઉત્તરાખંડ, કેરળ અને રાજસ્થાનના હજારો કિસાનોએ નવા કૃષિ કાયદા સામે બાંહો ચડાવી દિલ્હી તરફ કૂચ કરી, સરકારને ઢંઢોળવાનો પ્રયત્ન શરૂ કર્યો છે. સરકારે આ કિસાન કૂચને રોકવા લાખ પ્રયત્નો કર્યા, છતાં કૂચને રોકી શકાય નથી. અંતે સરકાર કિસાનો સાથે સંવાદ કરવા માટે ઝૂકી છે. ખેડૂતોની લાલ આંખ જોઇ ૩, ડિસેમ્બરના રોજ પરાણે સંવાદ કરવા માટે આમંત્રણ આપવું પડ્યું છે. આટલા રાજ્યોના કિસાનો કૂચ કરીને દિલ્હી સુધી જઇ રહ્યાં છે, એના પરથી એટલું સ્પષ્ટ થાય છે કે બે-ત્રણ મહિના પહેલા પસાર કરેલા નવા કૃષિ કાયદા ખેડૂતોને આંખમાં કણાંની માફક ખૂંચી રહ્યાં છે. છેલ્લા બે દિવસમાં ગુજરાતના કેટલાક ગ્રાઉન્ડ લેવલના ખેડૂત અગ્રણીઓ અને કેટલાક અભ્યાસુ ખેડૂતોને આ અંગે પુછવામાં આવ્યું તો એમનો ટૂંકો ને ટચ ઉત્તર હતો કે પડશે એવા દેવાશે !

યુવાનો હવામાં ન ઉડે; કોરોના વાયરસ ફેફસામાં પહોંચી ગયા બાદ કોઈનો સગો થતો નથી : ડૉ.ત્રેહન



ન્યૂઝીલેન્ડમાં ભારતીય મૂળના સાંસદ ડૉ. ગૌરવ શર્માએ રચ્યો ઈતિહાસ, સંસ્કૃતમાં લીધા શપથ

મતદાર યાદી સુધારણા કાર્યક્રમ

ચૂંટણી પહેલાં એક તક...

કાર્યક્રમ તારીખ
તા. ૨૨-૧૧-૨૦૨૦ (રવિવાર)
તા. ૨૯-૧૧-૨૦૨૦ (રવિવાર)
તા. ૦૬-૧૨-૨૦૨૦ (રવિવાર)
તા. ૧૩-૧૨-૨૦૨૦ (રવિવાર)

સમય : સવારે ૧૦ થી સાંજના ૫ કલાક સુધી
સ્થળ : આપના મતદાન મથકે
મળવું : આપના બુથ લેવલ અધિકારીને (BLO)

YSK યોજના અંતર્ગત આજે, **સ્વઃ મોહનલાલ શિવગણભાઈ હળપાણી** (YSK ID 10229) તુમકુર યુવક મંડળ, DKR રિજિયનના વારસદાર દક્ષાબેન મોહનલાલ હળપાણીને સહયોગ નિધીનો પહેલો ચેક રૂપિયા પાંચ લાખ સોંપવામાં આવેલ. પ્રથમ ચેક અર્પણ કરતી વખતે સ્થાનિક તુમકુર યુવક મંડળના ઉપપ્રમુખ શ્રી જગદીશભાઈ રવાણી, મંત્રી શ્રી હરેશભાઈ નાકરાણી, DKR રિજિયન IPP શ્રી રમેશભાઈ રવાણી, PDO શ્રી લલિતભાઈ ભાવાણી, ઓડિટર શ્રી જયેશભાઈ ભાવાણી, YSK કનવીનર શ્રી ચંદ્રકાંત માનાણી હાજર રહ્યા હતા.

યુવા સુરક્ષા કવચ

અપને લીયે નહી અપનો કે લિયે

ગુજરાતમાં માસ્ક ન પહેરનારને કોવિડ કેર સેન્ટરમાં કામ કરાવો : હાઈ કોર્ટ

માસ્ક ન પહેરનારને દંડની સાથે સાથે ૮ દિવસ સુધી કોવિડ કેર સેન્ટરમાં કામ કરાવો : હાઈ કોર્ટ

હાઈ કોર્ટનું સુચન : જવાબ રજુ કરવા સરકારને આદેશ

સનાતન ધર્મ પત્રિકા માતાજી ૮૩ વર્ષે દીપોત્સવી અંક જોવાનું અને વાંચવાના ઉમળકા ને રોકી નથી શકતા... સતત જાગૃત અને ઉજાગર સહુ નું ચાહીતું પત્રિકા વડીલો ને પણ ગમે છે. ગંગા.સ્વં. જમના બેન ખેતાભાઈ.. કડોદરા સુરત..

સિડની માં કકપા સમાજ ની મહિલા દ્વાર તુલસી વિવાહ નો કાર્યક્રમ કરવામાં આવ્યો..

ઓસ્ટ્રેલિયા માં બ્રિસબેન માં કકપા સમાજ ના યુવા સાહસિક સાથીદાર.. આપણે ભારત માં હજી જગ્યા પણ ના હોય ત્યારે ઓસ્ટ્રેલિયા કકપા વાસીઓ દિવાળી ઉજવી લે છે.. અહીં એક બીજાને મળી ને હરિ ફરી સાથે ભોજન લીધું હતું.. જ્યોતિ પાર્થ બ્રિસબેન... હિંમતનગર

દિવાળી નો પોગ્રામ સિડની ઓસ્ટ્રેલિયા ની કેટલીક તસ્વીર મુકવામાં આવી છે..

વિશ્વ ઉમિયા ફાઉન્ડેશન
વિશ્વ ઉમિયાધામ-અમદાવાદ
Reg. No: A/4445/Ahmedabad

Vishv UMIYA Foundation

તા. ૨૫-૧૧-૨૦૨૦

ZOOM MEETING

આદરણીય, બંધુ - ભગિનીઓ, જય ઉમિયાજી !!!

સુરત શહેર સંગઠન ટીમે ગત વર્ષે કરેલ કામગીરી તેમજ દક્ષિણ ઝોનના જિલ્લાઓમાં સંગઠનની થયેલ કામગીરીની સમીક્ષા અંતર્ગત નૂતન વર્ષે સંગઠનની ટીમ નવા જોમ, જુસ્સા, ઉમંગ અને ઉત્સાહ સાથે કાર્યરત થાય તેમજ સમાજના સામાન્ય, મધ્યમ તેમજ ધનિક પરિવારના સભ્યો પરસ્પર બંધુત્વની ભાવનાથી સંગઠન ટીમમાં જોડાય તે માટે રાખેલ ZOOM MEETING માં જોડાવવા વિનંતી છે.

તા. ૨૮-૧૧-૨૦૨૦ ને શનિવાર સમય : રાત્રે ૯-૦૦ થી ૧૦-૧૫ કલાક

: એજન્ડા :

(૧) **સુરત શહેરની સંગઠન ટીમે કરેલ કામગીરીની સમીક્ષા**
શ્રી ડી. એન. ગોલ - ઉપપ્રમુખ એવમ્ - ચેરમેનશ્રી, કેન્દ્રીય સંગઠન કમિટી
ડો. રૂપલબેન એ. પટેલ - ચેરપર્સન, કેન્દ્રીય મહિલા સંગઠન કમિટી

(૨) **સુરત - નવસારી - વલસાડ - બારડોલી - અંકલેશ્વર - વાપી જિલ્લાઓમાં થયેલ સંગઠન કામગીરીનો અહેવાલ**
શ્રી સુરેશભાઈ પટેલ - મંત્રીશ્રી, સુરત જિલ્લા સંગઠન કમિટી

(૩) **મા ઉમિયાના આશિર્વાદ સ્વરૂપ 'ઉમાછત્ર' સહાય યોજના - પ્રચાર, પ્રસાર અને અમલીકરણ બાબતે માર્ગદર્શન**
શ્રી જયંતિભાઈ કે. લાકડાવાળા - ચેરમેનશ્રી, કેન્દ્રીય ઉમાછત્ર કમિટી

(૪) **VUF - સુરતની ઓફિસ માટે થયેલ કામગીરીની સમીક્ષા તેમજ ઓફિસના શુભારંભની તારીખ નક્કી કરવા બાબતે**
શ્રી હરેશભાઈ ડી. પરવાડીયા - ચેરમેનશ્રી, સુરત જિલ્લા સંગઠન કમિટી

(૫) **મા ઉમિયાના મંદિર નિર્માણનું કાર્ય શરૂ થનાર હોઈ કળશ દાન તેમજ નોંધાયેલ દાન જમા કરાવવા બાબતે તેમજ વર્ષ ૨૦૨૧ ને 'સંગઠન પર્વ' તરીકે ઉજવવા જરૂરી માર્ગદર્શન.**
શ્રી આર. પી. પટેલ - પ્રમુખશ્રી, વિશ્વ ઉમિયા ફાઉન્ડેશન

(૬) **અધ્યક્ષ સ્થાનેથી રજૂ થાય તે.**

(ZOOM MEETING : I.D. તેમજ પાસવર્ડ ૨૮ તારીખે વોટ્સઅપ દ્વારા મોકલી આપવામાં આવશે.)

આર. પી. પટેલ - પ્રમુખશ્રી

ડી. એન. ગોલ - ઉપપ્રમુખશ્રી, ચેરમેનશ્રી - કેન્દ્રીય સંગઠન કમિટી

ડો. રૂપલબેન એ. પટેલ - ચેરપર્સન, કેન્દ્રીય મહિલા સંગઠન કમિટી

સુરત સંગઠન કમીટી

દામોદરભાઈ બી. પટેલ મેન્ટરશ્રી	હરેશભાઈ ડી. પરવાડીયા ચેરમેનશ્રી	સુરેશભાઈ એ. પટેલ મંત્રીશ્રી
સુરેશભાઈ એ. પટેલ - કો-ચેરમેનશ્રી		જસુભાઈ પટેલ - કો-ચેરમેનશ્રી

સંપર્ક સૂત્ર : શ્રી સુરેશભાઈ એ. પટેલ - ૯૮૨૫૯ ૨૦૦૦૦, શ્રી જિજ્ઞેશભાઈ પટેલ - ૮૪૬૬૪ ૭૧૦૪૮

VISIONARY
Late Shri Keshubhai Sheth I Late Shri O. R. Patel (Orpat) I Late Shri Anilbhai Patel (Apollo) I Shri Popatbhai Patel (Field Marshal)
Office : Vishv Umiya Foundation, 1st Floor, Umiya Campus, Nr. Sola Bhagawat Vidhyapith, S.G. Highway, Ahmedabad-60
72020 80333 / 98791 11990 I www.vishvumiyadham.org I info@vishvumiyadham.org

યાદ રાખવા માટે ઉત્તમ નુસખો "પુનારાત્મક કલ્પના"...

થર્ડ અમ્પાયરની દ્રષ્ટિએ..

વિનોદ ભાવાણી (નરોડા, અમદાવાદ) મોઃ ૯૫૭૪૬૭૪૭૫૮

હું મારા ગામની માધ્યમિક શાળામાં અભ્યાસ કરતો હતો ત્યારની એક વાત છે જે વિદ્યાર્થીમિત્રો ની યાદ શક્તિ વધારવા માટે ઉપયોગી સાબિત થાય તેવી છે એટલે મને લખવાનું મન થયું. અમારા એક શિક્ષક જેઓ માનશશાસ્ત્રના અભ્યાસુ હતા તેમણે એકવાર સવારની પ્રાર્થના પછીના વ્યાખ્યાનમાં એક વાત કરેલી કે મોટા ભાગના વિદ્યાર્થી મિત્રો ની ફરિયાદ છે કે તેમને વાંચેલું કે ભણાવેલું યાદ રહેતું નથી, ટ્યુશન કરે તો પણ ભૂલી જવાય છે ત્યારે ભણેલું યાદ રહી જાય તે માટે શું કરવું જોઈએ???

યાદ રાખવા માટે તેમણે કહેલું કે આપણે સવારે જાગીએ ત્યારથી રાત્રે સુઈયે ત્યાં સુધીની તમામ ઘટનાઓ,વાતો,પ્રસંગો નું સુતા પહેલા મનન કરવું જોઈએ અને દરેકે દરેક વાત ની પુરાત્મક કલ્પના કરવી જોઈએ. જેમાં દિવસ દરમ્યાન ઘટેલી એકપણ ઘટના, કૃતિ, શાળાની વાતો, રમત,....વગેરે વગેરે કંઈપણ છૂટવું ના જોઈએ. સવારના બ્રશ કરતા કરતા ટૂથપેસ્ટ નીચે પડી ગયો હોય કે બાથરૂમમાં નહાતા નહાતા હાથમાંથી સાબુ સરકી ગયો હોય તેને પણ યાદ કરવું જોઈએ. ચા નાસ્તો કરતી વખતે પપ્પા દ્વારા થયેલું કોઈ સૂચન હોય કે મા ના મમતા ભર્યા શબ્દો હોય તે પણ અક્ષરે અક્ષર સુતા પહેલા ની આંખો અર્ધી ખુલી બંધ થાય તે સ્થિતિ વખતે આપણે યાદ કરવું જોઈએ...સુવાની તૈયારી વાળી આ પળો હોય છે જયારે આપણે ફિઝિકલી ન્યુટ્રલ એટલે કે જે વાત, ઘટના તે પળો માં યાદ કરીએ તે બધીજ વાતો આપણા મગજ માં પ્રિન્ટ થઈ જાય છે. આ અનકોન્સિયસ માઈન્ડ વાળી સ્થિતિ હોય છે.

આ પળો ગણતરીની બે ત્રણ મિનિટ ના સમય મર્યાદા માં જ હોય છે પછી આપણી આંખ મીંચાઈ જાય છે.

શાળાએ જતા રસ્તામાં સાયકલ ટાયરનું પંચર પડે તે વાત હોય નિશાળ નો પ્રાર્થના નો લાંબો બેલ , પિરિયડ બદલે ત્યારે બેલ ના બે ટકોરા, શિક્ષકો દ્વારા ભણાવેલા પાઠ, મુદ્દા, કવિતા, વ્યાખ્યા, પ્રમેય, સ્વાધ્યાય, પ્રયોગ, શિક્ષકો નું સૂચન દરેક વાત બારીકાઈ થી યાદ કરીને સ્મૃતિ પટ ઉપર આવવી જોઈએ. જરૂરી સુખદ વાતો ઉડાણ માં યાદ કરીએ તો બિનજરૂરી થોડું ફાસ્ટ ફોરવડ કારીને આગળ વધીએ પણ દરેક વાતો ભૂલ્યા વગર યાદ કરીએ જ !! પીટી ના પિરિયડ ની રમતો હોય કે ચિત્રકામ ના ચિત્ર કંઈજ છૂટવું ના જોઈએ. શાળા છૂટ્યા પછી મિત્રો સાથે રમતા, લડતા, હસતા ઘરે પોચીએ તે બધુજ યાદ કરવું. રાત્રીનું ભોજન, સૂતી વખતે પથારીનું ઓશીકું તમામ વાતો ઊંઘની આંખ મિચાય ત્યાં સુધીની એક એક વાત યાદ કરવી. પ્રત્યેક વાત ઘટનાને સ્મૃતિપટ પર લાવીને વાગોળતા, મનન કરતા દસ મિનિટ થી પણ ઓછો સમય લાગશે... આપણને એવું લાગે કે આટલું બધું યાદ કરતા ગણો સમય જોઈએ પણ એવું નથી. મન ની ગતિ અને તેનો સમય બહુ ફાસ્ટ અને તે ઘડિયાળ ના સમય કરતાં જુદો છે એટલે ડરવાની જરૂર નથી.

સવારે છ વાગ્યે જાગીએ અને રાતે દસ વાગ્યે સુઇયે ત્યાં સુધી ની આ તમામ ઘટનાને યાદ કરીને સ્મૃતિ પટ પર લાવવા માટે પા કલાક થી ઓછો સમય જોઈએ. પણ આ યાદ કરવાની અને ઈમેજ કરવાનો સમય બરાબર ઊંઘ ચડે તે પહેલાં પહેલા ની પળો છે. ત્યારે જ મગજ એકદમ ન્યુટ્રલ થઈ જાતુ હોય છે. વિદ્યાર્થી મિત્રો માટે શાળાનો સમય ૧૧ થી ૫ નો હોય તો એ સમય દરમ્યાન આપણે નાની મોટી દરેક વાત ને થોડીક સ્લો મોસન થી યાદ કરસુ બાકી નો સમય થોડો ફાસ્ટ ચલાવીને મનન કરીશુ તો બધુજ યાદ રહી જશે. દરરોજ રાત્રે પથારી માં સુતા સુતા આ પુનરાત્મક કલ્પના નો પ્રયોગ કરવાથી વાંચેલુ ભણેલું બધુજ યાદ રહી જશે....

આ અનકોન્સિયસ માઈન્ડ ની તાકાત છે !!

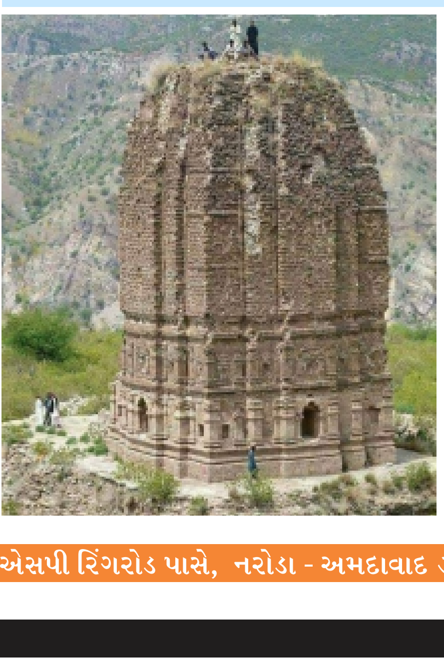
ઘટના નહીં દુર્ઘટના

અરવલ્લી પંથકના ખેડા જિલ્લાના વિષ્ણુપુરા કંપાના ૫૦ વર્ષના કુટુંબના જવાબદાર અવિનાશ તુલશીભાઈ લીંબણી નું ખેતરમાં ઝોલા ખાતા નીચા વીજ વાયર નો કરંટ લાગવાથી ઘટના સ્થળેજ દુઃખદ મોત થયું...પંથકમાં ઘેરા શોકની લાગણી છવાઈ ગઈ...

ઉપરોકત માહિતી થવાદ કપડવંજ વાળુ વિશ્નુપુરાલાટ ની છે

અવિનાસભાઈ પોતાના ખેતરમાં થી ટ્રેક્ટર દ્વારા ભીંડા ના પ્લોટ નો ભરભરી ને આવતા હતા ટ્રોલી માં લોખંડ ની પાઇપના ટેકા લગાવેલ હતા તે પોતાના ખેતરમાં થી પસાર થતી અગીયાર કે.વી ની વીજલાઈન માં પાઇપના ટેકા અડી જવાથી વીજળી ના આંચકા લાગ્યા જેના કારણે ભાઈ શ્રી અવિનાશ નુ સ્થળ ઉપરજ મૃત્યુ છે એવા સમાચાર જાણવા મળેલ છે.

भयंकर अवदशातक्षशिला, रावलपिंडी पाकिस्तान



ये खंडहर देख रहे हैं आप जिसके उपर चढ़ कर कुछ लोग बेहूदगी कर रहे हैये तस्वीर बहुत कुछ कहती है, एक वाहबी विचारधारा किस तरह एक महान सभ्यता को खत्म कर देती है, ये तस्वीर उसका उदाहरण हैं । ये वही तक्षशिला विद्यापीठ है, जहां आचार्य चाणक्य अपनी नीतियां बनाते थे । ये वही तक्षशिला है, जहां ज्ञान लेने विदेशों से बच्चे आते थे ।कैसे कबीलाई, लुटेरे, हिंसक प्रवत्ति के लोग सभ्यता को खा जाते है ये तस्वीर वो सब बयान करती हैं, ये दुनिया की सबसे प्राचीन सभ्यता की कमजोरी का प्रतीक है ये हमारे सदियों तक सुस्त पड़े रहने, सोते रहने का प्रतीक है, ये हमारे हद से ज्यादा उदार रवैये की असफलता का प्रतीक

હેલ્થ-વેલ્થ :

હેલ્થ ચમકાવવી હોય તો શિયાળા માં શું ખાશો ?

શિયાળામાં ખાવા માટે કુદરત આપણને અઢળક આપે છે અને એ ઋતુ મુજબ જો આપણએ ખાઈએ તો આખા વર્ષ માટેનું પોષણ આ ચાર મહિનામાં ભેગું કરી શકીએ.

શિયાળા માં હેલ્થને ચમકાવવા માટે તમારા ખોરાકમાં કઈ-કઈ વસ્તુઓ નો સમાવેશ કરવો જોઈએ એ જાણીએ ન્યુટ્રિશનિસ્ટ કેજલ શેઠ પાસેથી.

લીલું લસણ :

લસણ ના ફાયદા અઢળક છે એ આપણે જાણીએ જ છીએ, પરંતુ લીલું લસણ ફક્ત શિયાળા માં મળે છે જેના ફાયદા સામાન્ય લસણ કરતાં પણ વધુ છે. એ શરીરનું સમગ્રપણે ડિટૉક્સિફિકેશન કરે છે. પાચન ને સશક્ત કરે છે. લીલા લસણમાં રહેલા ઍક્ટિવ કમ્પાઉન્ડ એલિસિન કુદરતી ઍન્ટિબાયોટિક છે, જેને લીધે ઈન્ફેક્શન થી રક્ષણ મળે છે. એ ખાવાથી શરદી અને ફ્લુથી બચી શકાય છે.

બાજરો :

આ એક એવું ધાન્ય છે જે શિયાળા માં જ ખાવું જોઈએ. બાજરાનો રોટલો, ગોળ અને ઘી જેવો ઉત્તમ નાસ્તો કોઈ હોઈ ન શકે. એના લોટમાં લીલું લસણ નાખીને બનાવેલું ઢેબરું અને ઓળો જેણે ખાધો હોય એ જ સમજી શકે એનું સુખ.

બાજરામાં ખૂબ સારું પ્રોટીન રહેલું છે, જે પોષણ આપે છે અને શરીરને ગરમાટો પણ આપે છે. આ એવો ખોરાક છે જે સંતોષ આપે છે અને જે ખાવાથી લાંબો સમય સુધી ભૂખ લાગતી નથી. એમાં રહેલા જરૂરી અમીનો ઍસિડ લોહીમાં બિનજરૂરી કૉલેસ્ટરોલ ને દૂર કરે છે. જોકે બાજરા સાથે ઘી ખાવું જ. જાડા થવાની ચિંતા ન કરો. બાજરો અને ઘી તમને જાડા નથી બનાવતા, પરંતુ જરૂરી પોષણ અને શક્તિ આપે છે.

લીલી હળદર :

શિયાળામાં બે પ્રકારની હળદર મળે છે, એક લીલી હળદર અને બીજી આંબા હળદર. બન્ને ઘણી જ ગુણકારી માનવામાં આવે છે. હળદર હેલ્થ માટે ગોલ્ડ જેટલી કીમતી છે. કોઈ પણ પ્રકારના ઈન્ફેક્શન સામે રક્ષણ મેળવવા માટે હળદર જરૂરી છે. ઍન્ટિબૅક્ટેરિયલ, ઍન્ટિવાઈરલ અને ઍન્ટિફંગલ જેવા ગુણો ધરાવે છે અને ઋતુના બદલાવને કારણે આવતી બીમારીઓથી રક્ષણ આપે છે. હાડકાંને સ્ટ્રેન્ગ્થ પૂરી પાડે છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિને બળવાન કરે છે. આ ઉપરાંત એમાં રહેલા ઍન્ટિઑક્સિડન્ટ પણ ઘણા લાભદાયી છે.

મૂળો :

મૂળો આમ તો મુંબઈમાં ૧૨ મહિનામાંથી ૮ મહિના તો મળે જ છે, પરંતુ ખરેખર એ શિયાળામાં મળતુ કંદમૂળ છે. એમાં ઘણા ડાયટરી ફાઈબર્સ રહેલા છે જેને કારણે પાચન સંબંધિત તકલીફો દૂર થાય છે. શિયાળામાં કફ અને શરદી ની જે તકલીફ રહે છે અને ખાસ કરીને કફ અંદર જામી જાય છે એને દૂર કરવાની તાકાત મૂળામાં રહેલી છે. આ સિવાય એમાં ઝિંક અને ફૉસ્ફરસ રહેલાં છે, જેને કારણે સ્કિન-પ્રૉબ્લેમ્સ જેમ કે સૂકી ત્વચા, ઍક્ને કે લાલ ચાઠાં જેવી સમસ્યાઓ પણ દૂર થઈ શકે છે.

આમળાં :

આમળાં શિયાળામાં મળતું એક એવું ફળ છે જે અત્યંત ઉપયોગી છે. વિટામિન થી ભરપૂર આ આમળાં ફક્ત શિયાળામાં જ મળે છે. એનો ઉપયોગ દવા તરીકે પણ થાય છે. આમળાંની આમ તો અઢળક વાનગીઓ આપણે બનાવીએ છીએ, પરંતુ હકીકતે જો એનો ફાયદો લેવો હોય તો એને આખું જ ખાવું જોઈએ. આમળામાં રહેલું વિટામિન C વૉટર અને ઍર-સોલ્યુબલ છે. એટલે કે જો એ પાણીના સંપર્કમાં આવે તો એ ઊડી જાય છે અથવા હવાના સંપર્કમાં આવે તો પણ ઊડી જાય છે. સવારે ઊઠીને એક આમળું તરત ખાઈ લેવાથી શરીરને બેસ્ટ પોષણ મળે છે. એને મીઠા કે હળદરના પાણીમાં પલાળો નહીં, એમનેમ જ ખાઓ.

લીલાં પાનવાળી શાકભાજી :

મેથી, પાલક, ફુદીનો, તાંદળજો, મૂળાનાં પાન જેવી કેટકેટલી ભાજીઓ શિયાળામાં મળતી હોય છે. આ ભાજીઓ મુંબઈમાં આમ તો બારેમાસ મળતી હોય છે, પરંતુ જે (●તુ) જીફ્રર્જહજ માં એ ભરપૂર ખાવી જોઈએ એ શિયાળો છે. આ ભાજીઓમાં ઘણું પોષણ છે. એનો ઉપયોગ અલગ-અલગ રીતે કરી શકાય. રોટલા, પરોઠામાં નાખીને કે પછી એનું શાક બનાવીને ખાઈ શકાય છે. આ ભાજીઓમાં આયર્ન, વિટામિન ખ્, વિટામિન ઘ્ અને વિટામિન ધ્ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. આ ઉપરાંત ઍન્ટિઑક્સિડન્ટ પણ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે.

તુવેર-વટાણા-વાલ-લીલા ચણા :

આ પ્રકારની બિયાંવાળી શાકભાજી ફક્ત શિયાળામાં જ મળે છે. આજકાલ લોકો એને ફ્રિજરમાં આખું વર્ષ સાચવે છે. આ બિયાંની ખાસિયત એ છે કે એ સુપાચ્ય પ્રોટીન ધરાવતી શાકભાજી છે. આપણે ઊંધિયા માં આ બિયાંઓનો પ્રયોગ ખાસ કરીએ છીએ. એટલે જ આપણું ઊંધિયું સંપૂર્ણ ખોરાક ગણાય છે. શાકાહારી લોકોને પ્રોટીન દાળ, કઠોળ કે દૂધની બનાવટોમાંથી જ મળે છે, પરંતુ આ પ્રોટીન કરતાં શાકભાજીમાં થી મળતું કૂણું અને સુપાચ્ય પ્રોટીન અત્યંત ગુણકારી છે. શિયાળામાં મળતાં આ બિયાં જુદી-જુદી વાનગીઓમાં વપરાય છે અને ચોક્કસ ખાવાં જોઈએ.

ખજૂર :

ખજૂર આપણે ત્યાં કોઈ પણ સીઝનમાં લોકો આજકાલ ખાવા લાગ્યા છે, પરંતુ એક સમય હતો જ્યારે એને શિયાળા સિવાય ખાવામાં આવતી નહીં અને એમ મનાતું કે એ ગરમ પડે. ખજૂર ખાવાનો અને એ ન માનવાનો સારો સમય શિયાળો જ છે. ખજૂર ઘી વગર ખાવી યોગ્ય ગણાતી નથી. શિયાળામાં તમે ખજૂર ખાઓ અને ઘી વગર ખાઓ એ બરાબર નથી. ખજૂર અને ઘીની જોડી છે. જો ઘીમાં સાંતળીને ભાવતી હોય તો એ રીતે ખાઓ નહીંતર એમનેમ થીણું ઘી લેવું અને એમાં બોળીને ખજૂર ખાઓ. ખાસ કરીને બાળકો માટે એ અત્યંત પોષણ આપનારું છે.

તલ :

તલ એક એવા પ્રકારનાં બીજ છે જેમાંથી આપણને ઘણી સારી ક્વૉલિટીની ફૅટ્સ મળે છે. એમાં ખૂબ સારી કક્ષાનું પ્રોટીન પણ રહેલું છે. આમ એમાંથી એવું પોષણ મળે છે જે પાચનની પ્રક્રિયાને ઘણું બળ આપે છે. તલ ખાવાથી શરીરનું તાપમાન જળવાઈ રહે છે. શરીર અંદરથી ગરમ રહી શકે છે. તલ અને ગોળનું કૉમ્બિનેશન અત્યંત ગુણવાન માનવામાં આવે છે. તલ કાળા હોય કે લાલ, બન્ને ઘણા જ ફાયદો કરે છે. તલની ચીકી, તલના લાડુ અને તલની સાની આ શિયાળામાં ચોક્કસ ખાઓ.

ગુંદર :

ગુંદર કે ગુંદને આપણે ત્યાં ઘણો જ પોષણયુક્ત માનવામાં આવે છે, પરંતુ એનો ઉપયોગ આખું વર્ષ કરવામાં આવતો નથી. મોટા ભાગે શિયાળામાં જે પાક બનાવવામાં આવે એમાં જ એ નાખવામાં આવે છે. ગુંદના લાડુ બને છે, ગુંદની રાબ પણ બને છે. સુખડી, મેથી લાડુ, અડદિયા, તલનો પાક જેવા જુદા-જુદા કેટલાય પાકમાં ગુંદ વપરાય છે. એ શરીરને તાકત આપે છે અને હાડકાંને પોષણ આપે છે. સંપૂર્ણ પોષણ માટે ગુંદ ઘણો જ ઉપયોગી છે.

અડદિયા :

જાતજાતના પાક આમ તો ઘણા જ ગુણકારી છે. ખાસ કરીને અડદિયા ગુજરાતીઓમાં અતિ પ્રિય પાક છે. ગુજરાતી ઘરોમાં અડદની દાળ વધુ નથી ખવાતી, પરંતુ અડદિયા તેમને આપો એટલા ખવાઈ જાય. આ પ્રકારના પાકમાં આપણે ગોળ, ઘી, ડ્રાયફ્રૂટ્સ અને વસાણાં વાપરીએ છીએ એ પોષણની દ્રષ્ટિએ બેસ્ટ છે. અડદિયામાં કાળી અને ધોળી મૂસળી, ગોખરું, કૌચા, અક્કલગરો, પીપરીમૂળ, ખસખસ, એલચી, જાયફળ, જાવંત્રી અને સૂંઠ જેવા અત્યંત ગુણકારી પદાર્થો નાખવામાં આવે છે. લોકો આજકાલ હાઈ કૅલરીના નામે એ ખાતા નથી, પરંતુ એ એક ભૂલ છે. જે લોકો વેઈટલૉસ પણ કરતા હોય તેમણે પણ આ પાક ખાઈ શકાય. જરૂરી છે કે તમે સમજો કે એ કેટલું અને ક્યારે ખવાય. શિયાળામાં સવારે એક પાકનું બટકું અને એક કપ દૂધ એ બેસ્ટ નાસ્તો ગણાશે. પાકનાં જમણ ન હોય. પણ એ દરેક ઉંમરની વ્યક્તિએ ખાવા જ જોઈએ.

હિમાની ધનાણી. ફિઝિઓથેરાપીસ્ટ

ક્રિકેટ - જગત

પહેલી વનડેમાં ભારત સામે ઑસ્ટ્રેલિયાનો ૬૬ રને વિજય

હારીને પણ દિલ જીતી ગયો હાર્દિક પંડ્યા પહેલી વનડેમાં ભારત સામે ઑસ્ટ્રેલિયાનો ૬૬ રને પરાજય..

ભારત અને ઑસ્ટ્રેલિયા વચ્ચે ત્રણ મેચોની વનડે સિરીઝની પહેલી મેચમાં ભારતીય ટીમનો ૬૬ પરાજય થયો છે .

ઑસ્ટ્રેલિયાએ સિડનીમાં રમાયેલી પહેલી વનડેમાં ટોસ જીતીને બેટિંગ પસંદ કરી હતી .

પહેલી બેટિંગ કરતા ઑસ્ટ્રેલિયાએ ૫૦ ઑવરમાં ૩૭૪ રનનો વિશાળ સ્કોર ખડકી દીધો હતો . આ વિશાળ સ્કોરનો પીછો કરતા ભારતીય ટીમ ૫૦ ઓવરમાં ૮ વિકેટે ૩૦૮ રન જ બનાવી શકી હતી ઑસ્ટ્રેલિયાએ પહેલા બેટિંગ કરતા કેપ્ટન એરોન ફિંચ ૧૧૪, સ્ટીવ સ્મિથ ૧૦૫, વૉર્નર ૬૯ અને મેક્સવેલના ૪૫ રનની મદદથી ૫૦ ઑવરમાં ૬ વિકેટે ૩૭૪ રન બનાવી લીધા હતા . ઑસ્ટ્રેલિયાની પહેલી વિકેટ ૧૫૬ રને પડી હતી . ભારતીય બૉલરોની ઑસ્ટ્રેલિયાના બેટ્સમેનોએ જબરદસ્ત ધોલાઈ હતી કરી. ભારત તરફથી મોહમ્મદ શમી સૌથી સફળ બોલર રહ્યો હતો અને તેણે ૧૦ ઓવરમાં ૫૯ રન આપીને ૩ વિકેટ ઝડપી હતી. આ ઉપરાંત બુમરાહ, સૈની અને ચહલને ૧-૧ વિકેટ મળી હતી. ધવન અને હાર્દિકે બચાવી ભારતીય ટીમની લાજ ભરત તરફથી હાર્દિક પંડ્યાએ ધમાકેદાર બેટિંગ કરતા ૭૬ બૉલમાં ૯૦ અને શિખર ધવને ૮૬ બૉલમાં ૭૪ રન બનાવ્યા હતા.

અવસાન નોંધ

તારીખઃ ૨૬/૧૧/૨૦
સ્વ. બેચરભાઈ શામજી છાભૈયા
ઉંમર : ૬૯ વર્ષ
કચ્છ : નખત્રાણા
હાલે : નરોડા

તારીખ : ૨૭/૧૧/૨૦
સ્વ. મોહનભાઈ અરજણ છાભૈયા
ઉંમર : ૬૧ વર્ષ
કચ્છ : ભડલી
હાલે : નરોડા